NÁVRAT Z NEMOCNICE: JAK MOHU SÁM SEBE PODPOŘIT

MODUL 2: KOMUNIKACE

Setkání 4: struktura a popis

JAK MLUVIT O SOBĚ A SVÉ ZKUŠENOSTI S NEMOCÍ

Cíl: Dozvědět se o konkrétních strategiích, jak s druhými lidmi mluvit o duševním onemocnění.

Program	Instrukce	Časový rozvrh	Poznámky, podmínky, vybavení
Uvítání	Uvítání, představení lektorů a kontextu skupiny (viz doporučení pro zahájení setkání v Manuálu pro lektory).	5-10 min	
Skupinové dohody	Připomeňte a v případě potřeby doplňte (viz doporučení pro vytvoření bezpečné atmosféry a skupinové dohody v Manuálu pro lektory).	5-10 min	

Financováno Evropskou unií

SU-SRET

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

Rozehřátí a představení se navzájem	**Motivační kartičky**: Připravené kartičky s obrázky rozložíme na zem a účastníci si vyberou jednu, která vyjadřuje, jak se zrovna dnes cítí. Účastníci, kteří si vybrali kartičku se stejným motivem, si stoupnou k sobě do skupinky (papír s motivem se položí na zem, stoupnou si kolem ní a mohou si chvíli povídat o tom, jak se dnes cítí, jakou mají náladu). Poznámka: Kartička s kolejemi - pro někoho představuje cestu, naději, budoucnost, pro někoho může reprezentovat sebevraždu. Nevadí to, každý může mluvit o své vlastní zkušenosti a ze své perspektivy.	10 min	Motivační kartičky: vytištěné v menší verzi na A5 (1 motiv vytištěný vícekrát) a zároveň každý motiv 1x na A4
Hlavní téma 1. část	**Cíle:** • Různé způsoby, jak s druhými mluvit o své nemoci • Jak poznat, komu, kdy a co říci o své nemoci • Jak zjistit, jaký má druhý člověk postoj k duševnímu zdraví a pohodě. Jak zjistit, zda mohu o nemoci druhého říct.		
	Otevřít téma sdílením zkušeností peer lektora. Kromě témat uvedených níže lze vzít zmínit: co sdílení informací o nemoci znamená pro mě samotného, co prožívám. V praxi lidé často nemají, s kým o nemoci a o tom, co prožívají, mluvit. Oceňují, že v nemocnici o tom mohou mluvit s ostatními pacienty, kteří jim rozumí. Téma je zaměřené na sdílení na veřejnosti, ale někdy může být	25 min	Pracovní sešit

	mnohem těžší sdílení v blízkých vztazích. Souvisí to také s tématem bezpečí – jak si ho zajistit. Peer lektor: Často souvisí s tím, jak člověku aktuálně je – když je mi dobře, nemám problém sdílet. V horší/akutnější fázi nemoci je to mnohem těžší. Lze zmínit a diskutovat jiné citlivé situace: Jak vysvětlit, že nepiji alkohol? Jak vysvětlit, že někdy někam nemohu přijít? Apod. **Diskuse: O své zkušenosti můžeme mluvit různým způsobem** Projděte si tabulku 1. Diskutujte s účastníky o různých možnostech, jak mluvit s druhými lidmi o nemoci včetně výhod a nevýhod (1-5). **Komu je vhodné se svěřit/říci o své nemoci?** Čím se tento člověk vyznačuje? Kde ho můžete najít ve vašem okolí? Využijte tabulku 2 (pracovní sešit). Diskutujte o tom, kde se s takovým člověkem mohou setkat. Projděte různé typy vztahů (funkční, podpůrné, empatické). Jaké vztahy účastníci mají (typy)? Zamyslete se společně s účastníky, zda mají ve svém okolí člověka, se kterými by mohli o své nemoci mluvit otevřeně. **Jak zjistit, zda mohu druhému člověku říci o své nemoci?** Využijte text v pracovním sešitě. Mají účastníci podobné zkušenosti?		

	Příklad: Jedna z účastnic sdílela svou zkušenost s tím, že se svěřila svým přátelům, ale neuvedla skutečnou diagnózu. Je pro ni snazší mluvit o tom, že má bipolární poruchu či depresi místo toho, aby řekla, že se potýká s psychózou (protože "to zní děsivě a lidé z toho mají strach").		
PŘESTÁVKA			
Hlavní téma 2. část	**Cíl:** Jak zjistit, zda mohu druhému člověku říci o své nemoci.		
	Rozhodnout se, **zda druhým lidem říci o svém duševním onemocnění**, není jednoduché, ale záleží vždy jen na vás samotných. Rozhodování je obvykle spojené s prožíváním celé řady silných emocí, bývá proto náročné přijmout rozhodnutí v klidu a s chladnou hlavou zvážit všechny výhody a nevýhody. Než někomu o své nemoci řeknete, může být užitečné poradit se s někým dalším, komu důvěřujete nebo má stejnou zkušenost, a zvážit jeho pohled a doporučení. **Sdílení zkušeností s duševním onemocněním s druhými je jako cesta,** stejně jako každé důležité životní rozhodnutí. Musíte se neustále rozhodovat, kolik energie věnujete svým přátelům, rodině, práci a komunitě věřících.	20 min	

	Pracovní list 1 (pracovní sešit): Využijte reportáž, televizní pořad nebo film s pozitivním obrazem duševní nemoci. Promyslete, zda se jedná o vhodného člověka a proč – je možné si nějakou situaci přehrát ve skupině nebo si ji vymyslet. Účastníci ohodnotí danou postavu na škále v pracovním listě a spočítají celkový výsledek, který ukáže, zda zvažovat sdílení své zkušenosti s konkrétním člověkem či nikoliv. Před setkáním je dobré promyslet, jaké filmy či příběhy lektoři znají, aby je mohli účastníkům nabídnout. (Např. Přelet nad kukaččím hnízdem, Čistá duše, Lepší pozdě než později aj.) V průběhu setkání je pak možné dát prostor i samotným účastníkům, aby se zamysleli, co se jim vybaví, zda mají rádi nějaký film či příběh apod. **Jak by mohli druzí lidé zareagovat, když jim řeknu o své nemoci?** Diskutujte o různých zkušenostech ve skupině! Pracovní list 2: pocity spojené s negativní reakcí okolí (stud, nervozita, smutek, hněv).		
Uzavření tématu setkání	V rámci dnešního setkání, které bylo opět věnováno tématu komunikace, jsme mluvili o sdílení své zkušenosti s duševním onemocněním s druhými lidmi – jak o ní mluvit, s	5-10 min	

	kým a jak se můžeme cítit, když budou druzí reagovat negativně. Závěrečné komentáře členů skupiny.		
Závěrečná reflexe a evaluace	Poté, co se ohlédneme za samotným setkáním, vybídneme účastníky k ohlédnutí za částí věnovanou tématu komunikace. Společně s účastníky připomeneme, jakými tématy jsme se na setkáních zabývali, a požádáme je, aby si zapsali své vlastní poznámky a závěry do tabulky v pracovním sešitu. Poprosíme účastníky o krátkou zpětnou vazbu ve formuláři (přímo na setkání).	5-10 min	Pracovní sešit Dotazník zpětné vazby
Rozloučení	Poděkujeme skupině za spolupráci a řekneme, že se těšíme na další setkání (uveďte kdy a jaké bude příští téma). Pokud je to možné, rozloučíme se s každým účastníkem osobně a poděkujeme mu za účast.	5 min	

Vzdělávací program a veškeré materiály byly vytvořeny v rámci projektu **Vzdělávání a zplnomocnění pro přechod do komunity** financovaného z programu **Erasmus+**, který realizovalo **Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví** ve spolupráci se **Školou zotavení a duševní pohody v Estonsku a Asociací pro psychosociální podporu Susret v Chorvatsku**.

Projekt by realizován za finanční podpory Evropské unie v rámci programu Erasmus+. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem.